


日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
8	22	土	①牛乳	①もやし味噌ラーメン ②厚揚げの炒め物 ③フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり ③麩のすまし汁	中華麺 米 ごま	豚肉 生揚げ 牛乳	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 玉葱・ピーマン
10	/	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつま芋グラッセ ③玉ねぎのすまし汁	米・食パン バター さつま芋	鮭 ハム・バター 牛乳 マヨネーズ	チンゲン菜 人参・椎茸 もやし・しめじ りんご・大根
11	25	火	①ビスケット	①ピピンパ丼 ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ③高野豆腐の卵とし煮 ④フルーツ	①牛乳 ②マーブル蒸しパン ③みやしのみそ汁	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 油揚げ 牛乳・卵 豚肉	キャベツ・人参 もやし・ニラ 玉葱・みつば 椎茸
12	26	水	①マンナ	①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③キャベツのみそ汁	米 食パン ごま	豚肉 牛乳 しらす マーガリン	小松菜・もやし 玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ わかめ・南瓜
13	27	木	①牛乳	①クロワッサン ②ポトフ ③海鮮サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②鮭わかめのおにぎり ③白菜のスープ	クロワッサン じゃが芋 米 ごま	ソーセージ えび いか 鮭 牛乳	玉葱・人参 かぶ・キャベツ 胡瓜・わかめ
14	28	金	①クラッカー	①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③ヨーグルト風味サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②お好み焼き ③じゃが芋のみそ汁	米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚挽き肉 ヨーグルト 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・もやし 白菜・わかめ・りんご あさつき・胡瓜 コーン・キャベツ
1	15	土	①牛乳	①五目うどん ②お豆のサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②南瓜ケーキ ③麩のみそ汁	乾うどん ホットケーキミックス	豚肉・大豆 牛乳 シーチキン バター	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜・南瓜
3	17	月	①クラッカー	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②肉みそバグティ ③玉ねぎのみそ汁	米 片栗粉 スバグティ	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ カリフラワー
4	18	火	①ビスケット	①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ラスク ③さつま芋のみそ汁	米 食パン	牛乳 豚肉 マーガリン	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし 人参
5	19	水	①マンナ	①きつねうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	①牛乳 ②ひじきチャーハン ③豆腐のすまし汁	うどん じゃが芋 米	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン 豚肉・卵	長ねぎ・玉葱 ほうれん草 ひじき・人参 椎茸・ピーマン
6	/	木	①牛乳	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズ風味クッキー ③ほうれん草のすまし汁	米 小麦粉・春雨 マカロニ マヨネーズ	かれい 牛乳 バター チーズ	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ
7	21	金	①クラッカー	①菜めし②ご飯③みそ汁(大根・油揚げ) ④ツナのスเปน風オムレツ ⑤青菜とえのきの炒め和え ⑥フルーツ	①ぶどうジュース ②牛乳もち ③白菜のスープ	米 ごま じゃが芋	牛乳・卵 油揚げ きな粉 ツナ	大根・人参 ピーマン・トマト えのき・もやし 玉葱

★ お誕生日 クリスマス会 ★

20		木	①クラッカー ②ピラフ③スープ④ポテトサラダ ⑤ウイングスティック⑥芋フライ ⑦フライドポテト⑧えびフライ ⑨フルーツポンチ	①オレンジジュース ②お誕生日 クリスマスケーキ	米・マヨネーズ さつま芋・パン粉 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・バター ベーコン・鶏肉 チーズ・ツナ えび	玉ねぎ・人参・りんご コーン・ピーマン・白桃缶 チーロス・トマト・きゅうり ブロッコリー・白菜・みかん缶
----	---	---	--	--------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---